

Dieta - Menu dieta paleo e digiuno intermittente da 3300 calorie



[Lista della spesa](#) [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1

3244 kcal ● 328g proteine (40%) ● 169g grassi (47%) ● 64g carboidrati (8%) ● 40g fibre (5%)

Pranzo

1645 kcal, 165g proteine, 28g carboidrati netti, 85g grassi



[Insalata semplice di cavolo riccio e avocado](#)
691 kcal



[Petto di pollo base](#)
24 oz- 952 kcal

Cena

1600 kcal, 162g proteine, 36g carboidrati netti, 85g grassi



[Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote](#)
1236 kcal



[Semi di zucca](#)
366 kcal

Giorno 2

3302 kcal ● 276g proteine (33%) ● 194g grassi (53%) ● 49g carboidrati (6%) ● 64g fibre (8%)

Pranzo

1635 kcal, 102g proteine, 25g carboidrati netti, 109g grassi



[Involtino di lattuga con tacchino, bacon e avocado](#)
3 1/2 wrap(i)- 1108 kcal



[Avocado](#)
527 kcal

Cena

1665 kcal, 174g proteine, 24g carboidrati netti, 85g grassi



[Insalata di pomodoro e avocado](#)
704 kcal



[Petto di pollo al limone e pepe](#)
26 oz- 962 kcal

Giorno 3

3258 kcal ● 288g proteine (35%) ● 186g grassi (51%) ● 63g carboidrati (8%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1590 kcal, 114g proteine, 39g carboidrati netti, 100g grassi



[Spaghetti di zucchine all'aglio](#)
652 kcal



[Hamburger di tacchino a basso contenuto di carboidrati](#)
4 hamburger di tacchino(i)- 940 kcal

Cena

1665 kcal, 174g proteine, 24g carboidrati netti, 85g grassi



[Insalata di pomodoro e avocado](#)
704 kcal



[Petto di pollo al limone e pepe](#)
26 oz- 962 kcal

Giorno 4

3232 kcal ● 252g proteine (31%) ● 182g grassi (51%) ● 97g carboidrati (12%) ● 48g fibre (6%)

Pranzo

1590 kcal, 114g proteine, 39g carboidrati netti, 100g grassi



Spaghetti di zucchine all'aglio
652 kcal



Hamburger di tacchino a basso contenuto di carboidrati
4 hamburger di tacchino(i)- 940 kcal

Cena

1640 kcal, 139g proteine, 58g carboidrati netti, 82g grassi



Patatine di patata dolce
221 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
645 kcal



Petto di pollo piccante all'aglio e lime
20 oz- 775 kcal

Giorno 5

3288 kcal ● 239g proteine (29%) ● 195g grassi (53%) ● 103g carboidrati (12%) ● 43g fibre (5%)

Pranzo

1650 kcal, 101g proteine, 45g carboidrati netti, 113g grassi



Insalata di bistecca e barbabietole
1406 kcal



Riso di cavolfiore
4 tazza(e)- 242 kcal

Cena

1640 kcal, 139g proteine, 58g carboidrati netti, 82g grassi



Patatine di patata dolce
221 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
645 kcal



Petto di pollo piccante all'aglio e lime
20 oz- 775 kcal

Giorno 6

3268 kcal ● 235g proteine (29%) ● 210g grassi (58%) ● 76g carboidrati (9%) ● 34g fibre (4%)

Pranzo

1650 kcal, 101g proteine, 45g carboidrati netti, 113g grassi



Insalata di bistecca e barbabietole
1406 kcal



Riso di cavolfiore
4 tazza(e)- 242 kcal

Cena

1620 kcal, 135g proteine, 31g carboidrati netti, 98g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
18 2/3 oz- 1302 kcal



Cavolo collard all'aglio
319 kcal

Giorno 7

3260 kcal ● 270g proteine (33%) ● 199g grassi (55%) ● 62g carboidrati (8%) ● 34g fibre (4%)

Pranzo

1640 kcal, 136g proteine, 31g carboidrati netti, 102g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal



Stufato di manzo e peperoni
1541 kcal

Cena

1620 kcal, 135g proteine, 31g carboidrati netti, 98g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
18 2/3 oz- 1302 kcal



Cavolo collard all'aglio
319 kcal

Grassi e oli

- olio
6 1/3 oz (192mL)
- olio d'oliva
1 tazza (246mL)
- condimento per insalata
12 3/4 cucchiaino (191mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato
4 1/2 g (5g)
- aglio in polvere
2 1/2 cucchiaino (22g)
- sale
2 1/2 cucchiaino (46g)
- pepe nero
2 cucchiaino, macinato (14g)
- pepe al limone
3 1/4 cucchiaino (22g)
- dijon
1 3/4 cucchiaino (26g)
- cipolla in polvere
2 cucchiaino (5g)
- paprika
5 pizzico (1g)
- pepe di cayenna
1/2 cucchiaino (1g)
- senape marrone da gastronomia
1/4 tazza (52g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (0mL)

Verdure e prodotti vegetali

- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
1 1/3 lbs (612g)
- carote
1 1/2 medio (99g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 mazzo (255g)
- cipolla
2 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (248g)
- pomodori
9 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1155g)
- lattuga romana (romaine)
1/2 testa (348g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
8 1/2 lbs (3864g)
- tacchino macinato, crudo
2 lbs (907g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 1/3 lbs (1058g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
9 1/2 avocado (1935g)
- limone
1 1/2 piccolo (87g)
- succo di lime
1 tazza (248mL)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
14 oz (397g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
7 fetta(e) (70g)

Altro

- insalata mista
11 tazza (330g)
- cavolfiore surgelato
8 tazza (907g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
3 1/4 lbs (1474g)

Dolci

- miele
2 1/3 cucchiaino (49g)

- zucchine**
8 medio (1568g)
 - aglio**
15 1/2 spicchio(i) (47g)
 - cappello di portobello**
8 pezzo intero (1128g)
 - patate dolci**
13 1/4 oz (378g)
 - broccoli**
3 tazza, tritata (273g)
 - cavolo collard (cavolo da costa)**
2 lbs (907g)
 - zenzero fresco**
2 3/4 cucchiaino (17g)
 - peperone**
2 3/4 medio (327g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

691 kcal ● 14g proteine ● 46g grassi ● 28g carboidrati ● 27g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 1/2 mazzo (255g)

avocado, tritato

1 1/2 avocado (302g)

limone, spremuto

1 1/2 piccolo (87g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Petto di pollo base

24 oz - 952 kcal ● 151g proteine ● 39g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 24 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (672g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
 2. **IN PADELLA:** Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
 3. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
 4. **AL GRILL/GRIGLIA:** Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
 5. **TUTTI:** Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Involentino di lattuga con tacchino, bacon e avocado

3 1/2 wrap(i) - 1108 kcal ● 96g proteine ● 65g grassi ● 19g carboidrati ● 16g fibre



Dà 3 1/2 wrap(i) porzioni

dijon

1 3/4 cucchiaino (26g)

lattuga romana (romaine)

3 1/2 foglia esterna (98g)

affettati di tacchino

14 oz (397g)

bacon cotto

7 fetta(e) (70g)

pomodori

7 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (140g)

avocado, a fette

7/8 avocado (176g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma la senape all'interno della foglia.
3. Metti tacchino, avocado, bacon e pomodori sulla senape.
4. Avvolgi la foglia. Servi.

Avocado

527 kcal ● 6g proteine ● 44g grassi ● 6g carboidrati ● 20g fibre



avocado

1 1/2 avocado (302g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
 2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
 3. Servi e gusta.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Spaghetti di zucchine all'aglio

652 kcal ● 10g proteine ● 56g grassi ● 17g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
4 cucchiaio (60mL)
zucchine
4 medio (784g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1/2 tazza (120mL)
zucchine
8 medio (1568g)
aglio, tritato finemente
4 spicchio (12g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Hamburger di tacchino a basso contenuto di carboidrati

4 hamburger di tacchino(i) - 940 kcal ● 104g proteine ● 44g grassi ● 22g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

cappello di portobello
4 pezzo intero (564g)
insalata mista
1 tazza (30g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
tacchino macinato, crudo
1 lbs (454g)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
cipolla in polvere
1 cucchiaino (2g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
sale
1 cucchiaino (6g)
pomodori, affettato
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

Per tutti i 2 pasti:

cappello di portobello
8 pezzo intero (1128g)
insalata mista
2 tazza (60g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
tacchino macinato, crudo
2 lbs (907g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
cipolla in polvere
2 cucchiaino (5g)
pepe nero
2 cucchiaino, macinato (5g)
sale
2 cucchiaino (12g)
pomodori, affettato
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

1. In una ciotola capiente, unisci il tacchino e tutti i condimenti. Mescola bene.
2. Forma il composto di tacchino a forma di polpetta/petto di hamburger.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'hamburger di tacchino e cuoci, girando una volta, fino a doratura e cottura desiderata, circa 4-6 minuti per lato.
4. Se desideri, tosta il cappello di fungo in padella per un paio di minuti, con la parte inferiore verso il basso. Una volta tostato, metti il cappello capovolto su un piatto e aggiungi pomodoro e verdure. Metti l'hamburger di tacchino sopra e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di bistecca e barbabietole

1406 kcal ● 97g proteine ● 95g grassi ● 33g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

sirloin crudo

15 oz (425g)

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

broccoli

1 1/2 tazza, tritata (137g)

condimento per insalata

6 cucchiaio (90mL)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

3 barbabietta(e) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

sirloin crudo

30 oz (851g)

insalata mista

9 tazza (270g)

broccoli

3 tazza, tritata (273g)

condimento per insalata

3/4 tazza (180mL)

olio

3 cucchiaio (45mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

6 barbabietta(e) (300g)

1. Sala e pepa abbondantemente la bistecca. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la bistecca e cuoci qualche minuto per lato fino alla cottura desiderata. Metti da parte a riposare.
 2. Nel frattempo, mescola le verdure con broccoli, barbabietole e il condimento per insalata. Affetta la bistecca e aggiungila all'insalata. Servi.
-

Riso di cavolfiore

4 tazza(e) - 242 kcal ● 4g proteine ● 18g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato

4 tazza (454g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato

8 tazza (907g)

olio

2 2/3 cucchiaio (40mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
 2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
 3. Servire.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata

3/4 cucchiaino (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Stufato di manzo e peperoni

1541 kcal ● 132g proteine ● 99g grassi ● 24g carboidrati ● 8g fibre



pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (21mL)

zenzero fresco, tritato

2 3/4 cucchiaino (17g)

cipolla, affettato

2/3 medio (dia. 6,4 cm) (76g)

sirloin crudo, tagliato a strisce sottili

22 oz (623g)

peperone, tagliato a fettine sottili

2 3/4 medio (327g)

aglio, tritato

5 1/2 spicchio(i) (17g)

1. Mettere le strisce di bistecca in una ciotola e cospargere il pepe. Mescolare per coprire.
 2. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio-alto e unire i peperoni, le cipolle, lo zenzero e l'aglio, cuocendo per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trasferire su un piatto.
 3. Mettere la bistecca nella padella e cuocere fino a quando non è dorata, circa 2-3 minuti.
 4. Aggiungere le verdure nella padella e cuocere ancora per un minuto circa.
 5. Servire.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

1236 kcal ● 145g proteine ● 56g grassi ● 31g carboidrati ● 9g fibre



olio

2 3/4 cucchiaio (41mL)

timo, essiccato

1/4 cucchiaio, foglie (1g)

aceto di mele

1 1/2 cucchiaino (0mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti

2/3 lbs (312g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti

22 oz (616g)

carote, tagliato a fette sottili

1 1/2 medio (84g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



semi di zucca tostati, non salati

1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di pomodoro e avocado

704 kcal ● 9g proteine ● 55g grassi ● 20g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
3 cucchiaino, tritato (45g)
succo di lime
3 cucchiaino (45mL)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
avocado, a cubetti
1 1/2 avocado (302g)
pomodori, a dadini
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
6 cucchiaino, tritato (90g)
succo di lime
6 cucchiaino (90mL)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (5g)
sale
1/2 cucchiaino (9g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
avocado, a cubetti
3 avocado (603g)
pomodori, a dadini
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Petto di pollo al limone e pepe

26 oz - 962 kcal ● 165g proteine ● 31g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

26 oz (728g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (12mL)

pepe al limone

5 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 1/4 lbs (1456g)

olio d'oliva

5 cucchiaino (24mL)

pepe al limone

3 1/4 cucchiaino (22g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
 2. **IN PADELLA**
 3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
 4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
 5. **AL FORNO**
 6. Preriscalda il forno a 400 °F.
 7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
 8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
 9. **SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA**
 10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
 11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
 12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Patatine di patata dolce

221 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 33g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (1g)
paprika
1/4 cucchiaino (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
5/6 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, pelato
6 2/3 oz (189g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (12mL)
aglio in polvere
3 1/3 pizzico (1g)
paprika
3 1/3 pizzico (1g)
sale
3 1/3 pizzico (2g)
pepe nero
1 2/3 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, pelato
13 1/3 oz (378g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

645 kcal ● 8g proteine ● 50g grassi ● 18g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
2 3/4 cucchiaino, tritato (41g)
succo di lime
2 3/4 cucchiaino (41mL)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
avocado, a cubetti
1 1/2 avocado (276g)
pomodori, a dadini
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (169g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1/3 tazza, tritato (83g)
succo di lime
1/3 tazza (83mL)
olio d'oliva
4 cucchiaino (21mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
sale
1/2 cucchiaino (8g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
avocado, a cubetti
2 3/4 avocado (553g)
pomodori, a dadini
2 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (338g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Petto di pollo piccante all'aglio e lime

20 oz - 775 kcal ● 127g proteine ● 26g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
5 pizzico (4g)
pepe nero
1 2/3 pizzico, macinato (0g)
pepe di cayenna
1 2/3 pizzico (0g)
paprika
2/3 pizzico (0g)
timo, essiccato
1 2/3 pizzico, macinato (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (37mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (5g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (12mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/4 cucchiaino (7g)
pepe nero
3 1/3 pizzico, macinato (1g)
pepe di cayenna
3 1/3 pizzico (1g)
paprika
1 2/3 pizzico (0g)
timo, essiccato
3 1/3 pizzico, macinato (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 lbs (1120g)
succo di lime
5 cucchiaino (75mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (10g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)

1. In una ciotola piccola, mescola sale, pepe nero, cayenna, paprika e timo.
2. Cospargi generosamente il mix di spezie su entrambi i lati dei petti di pollo.
3. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Salta il pollo fino a doratura, circa 6 minuti per lato.
4. Cospargi con aglio in polvere e succo di lime. Cuoci 5 minuti, mescolando frequentemente per ricoprire uniformemente con la salsa.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

18 2/3 oz - 1302 kcal ● 120g proteine ● 81g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

senape marrone da gastronomia
1 3/4 cucchiaio (26g)
miele
3 1/2 cucchiaino (24g)
timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (2g)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
18 2/3 oz (529g)

Per tutti i 2 pasti:

senape marrone da gastronomia
1/4 tazza (52g)
miele
2 1/3 cucchiaino (49g)
timo, essiccato
3/4 cucchiaio, macinato (3g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 1/3 lbs (1058g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

Cavolo collard all'aglio

319 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 lbs (454g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
2 lbs (907g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
sale
4 pizzico (3g)
aglio, tritato
6 spicchio(i) (18g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.